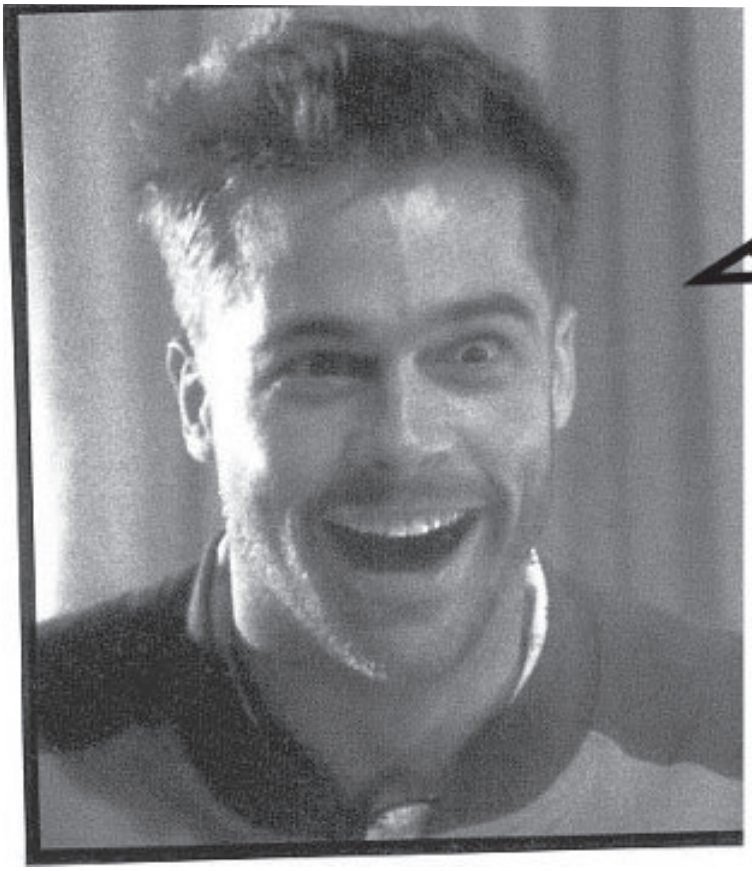
1 3 MONOS

- VEGANISMO - ANTIDOMINACIÓN - D.I.Y -

"La verdad es que muy pocos de nosotros somos enfermos mentales. No digo que tS no lo seas, por lo que yo se tS estás.... ¡estás más loco que una cabra! Pero no estás aquí por eso, no estás aquí por eso, ¡¡NO ESTÁS POR ESO!! Estás aquí por el Sistema. Ahí está la tele. Todo esta ahí, todo esta ahí. Mira, escucha, arrodíllate, reza los anuncios. Ya no somos productivos, ya no nos necesitan para hacer cosas, todo esta automatizado. ¿Para qué estamos aquí? Somos consumidores Jim. De acuerdo, compra muchas cosas



batidoras computerizadas, artilugios sexuales eléctricos, sistemas de sonido con auriculares en el cerebro, destornilladores con dispositivo de radar incorporado, ordenadores activados por voz..."

* ":- ¿Sabes lo que es 'locura'? Locura son las reglas de la mayoría, si... Los microbios, por ejemplo.

— ¿Microbios?

— Sí... en el siglo XVIII no existían, ninguno, nada, ¿quién iba a pensar una cosa así? Ninguna persona cuerda, al menos... Y llega un médico, eh... hmm... ¡Semmelweis! Semmelweis... llega Semmelweis intenta convencer a otra gente, sobre todo a otros médicos existen esas cositas chiquititas y malas llamadas 'microbios' en tu cuerpo y te ponen enfermo, ¿eh?. E intenta médicos se laven las manos. ¿Qué le pasa a ese cositas invisibles, ¿cómo se llaman? eh, uh. salta al siglo XX, la semana pasada en metieran en esta ratonera. Fui a tom fast-food, se le cae al suelo a

LIBERACION ANIMAL
LIBERACION HUMANA

Presentación del colectivo

El colectivo 13 monos es la respuesta de unas mentes inquietas ante la contemplación del sufrimiento de otras mentes y cuerpos denominados seres vivos por nuestra especie. Esta especie parásita del planeta tierra con poder para nombrar y dominar a su antojo todo lo que le es ajeno, incluso la vida...

Como elementos pensantes y sintientes, no nos importa la especie a la que pertenecemos, pues la humana no es la Snica con capacidad para pensar y sentir.

Es por ello que creemos necesario alzar la vista más allá del muro impuesto por nuestra pertenencia o adscripción a un rasgo evolutivo y/o una característica biológica (ya sea ser humano, ya sea ser hombre, ya sea ser blanco, ya sea ser alto...) y dirigirla a lo que realmente nos es inherente a nuestro ser: la vida.

13 monos se presenta como un colectivo para fomentar el veganismo (vegetarianismo estricto) como principal vía hacia el respeto de otras formas de vida. Somos conscientes de que el sufrimiento de millones de seres es evitable adoptando una forma de vida más respetable hacia ellos y hacia la madre de todos los seres: La Tierra. El planeta tierra es el ecosistema global en el que se desarrolla toda la actividad vital conocida mediante la interrelación de todos los elementos que conviven en él. Cualquier problema de convivencia entre estos elementos puede generar distorsiones que empeoren el estado de la Tierra, y genere sufrimiento en los seres que la pueblan.

Desde 13 monos consideramos el veganismo como la punta de lanza de la liberación animal. Sin embargo, el veganismo entendido como postura de respeto al resto de seres vivos puede resultar insuficiente ante una escalada de sufrimiento que parece no tener final. 13 monos se propone firmemente avanzar y crear nuevas formas de lucha por la liberación animal. La difusión de métodos existentes y la creación de nuevos que respondan a las necesidades impuestas por la máquina de la civilización es una tarea vital que debemos asumir con ilusión.

Por otro lado, el veganismo ha demostrado ser una saludable alternativa que afecta muy positivamente a la salud mental y física: mental por saberte no pertenecer a esa maquinaria socialmente aceptada y estereotipada que propugna el conformismo ante todos los estímulos que recibimos del poder; y física por saberte no pertenecer a esa masa de enfermos alimentados a base de secreciones mamarias y cadáveres cebados e hipermedicados en condiciones repugnantes, y sí por pertenecer a una minoría que se alimenta acorde a la naturaleza propia del cuerpo humano.

Por el veganismo

Por la liberación animal

Por la liberación de la Tierra

Por un consumo responsable y saludable

Veganismo y relación con graves problemas mundiales

El veganismo, a parte de su contenido claramente animalista, incide de manera directa en otros grandes problemas que afectan hoy día a nuestro planeta, mermado por el derroche y el uso excesivo de sus recursos, y cuyos habitantes somos víctimas de la constante agresión del modelo actual de mercado y del sistema capitalista.

Todo está basado en la bSsqueda del beneficio económico, y además, a cualquier precio; por ello, se encierran, torturan y asesinan animales, se devastan zonas de enorme valor ecológico, se contaminan aire, mar y tierra, se expulsan a gentes y animales de sus tierras, se crean guerras, se cambian leyes, etc y todo ello para que el mercado "funcione" y les siga generando riqueza.

Mediante el veganismo tomamos un posicionamiento crítico ante esta barbarie y se pone un poco de coherencia en nuestros hábitos y en nuestras relaciones con los agentes del mercado.

Aparte del rechazo del uso y consumo de cualquier tipo de producto o servicio que conlleve el uso o explotación de algSn animal, el veganismo se pone de parte del uso razonable de los recursos, del respeto a los animales y el medio, de un reparto equitativo de la alimentación, de la erradicación del hambre, etc.

En cuestión medioambiental, es bastante conocida la enorme contaminación que generan las grandes explotaciones ganaderas, éstas acarrean la contaminación de las aguas superficiales y subterráneas, el empobrecimiento del suelo por exceso de sales y la emisión a la atmósfera de elementos tan nocivos como el amoniaco, el metano y el dióxido de carbono. Esto es aprovechado por países "desarrollados" sin escrSpulos que crían a su ganado en países empobrecidos con leyes ambientales poco desarrolladas, quedando en estos SltimoS todos sus deshechos y contaminación y retornando el ganado una vez criado al país de origen que será el que le saque todo el jugo económico a estos animales. Estas grandes explotaciones son también famosas por el derroche de recursos tan importantes y escasos como es el agua. Por otro lado, también somos testigos del enorme nSmero de hectáreas de selva tropical (de gran valor para el equilibrio del planeta) que son transformados en pastos para el engorde del ganado, por esta causa se pierden unas 1.000 especies de plantas y animales al año en el mundo.

Otro aspecto importante de este sádico negocio es el mal reparto de los recursos alimenticios en la tierra.
Las grandes empresas dedicadas al engorde de ganado llevan sus miles de animales a países donde puedan pastar (generalmente países con problemas), esto conlleva que estas grandes corporaciones ocupen enormes terrenos de tierra para tal uso con lo cual estas grandes extensiones no pueden ser usadas para la agricultura y alimentación de las poblaciones locales, siendo muchas de ellas desplazadas hacia otras zonas.
La mayoría de estos actos cuentan con el beneplácito del gobierno de turno que se llevará una buena tajada por el uso de sus tierras, primando así el beneficio de sus dirigentes a las necesidades de la población.

Como veremos ahora, el consumo de carne va más allá, puesto que para alimentar a todo el ganado existente son necesarias unas 600 millones de toneladas de cereal, mientras tanto, existen entre 40 y 60 millones de personas que mueren cada año por el hambre y las enfermedades asociadas.
Como es de prever, este ganado sólo alimentará a una pequeña parte de la población mundial que curiosamente será la que habita en los países "desarrollados"; si usáramos todo ese cereal que sirve de engorde para alimentar directamente a esa parte de la población que sufre de hambre, ¿no sería un primer paso para paliar esta catástrofe?. Como vemos, existen alimentos suficientes para todos los habitantes del planeta, lo Snico que se debe hacer es un uso y reparto razonable de estos recursos.

Por todo lo anterior, el veganismo es una opción ética, justa y real.

El rincón de Micomanía (o hazlo ts mismx)

Uno de los aspectos del veganismo son los productos que usamos, pues la mayoría contienen productos animales, derivados de animales, están experimentados en ellos o pertenecen a marcas que experimentan, incluso a veces esa marca en sí no testa en animales, pero sí lo hace la marca mayor a la que pertenece.

Muchas veces las organizaciones animalistas o vegetarianas crean o difunden listas de marcas, algunas son muy conocidas y otras no tanto, y ni siquiera se sabe donde se pueden encontrar esos productos.

Con las marcas conocidas suele ocurrir que, a pesar de figurar como marca que no experimenta, no hay un método fiable por el que regirse, a veces simplemente se basa en lo que la propia marca dice sobre sí misma. Al final resulta que muchas personas se lían con las listas, no saben si tal marca es de fiar o no, porque aparece en una lista y en otra no, nos embotamos por no saber qué hacer a la hora de comprar una pasta de dientes, un champs o un detergente.

Aquí toca también el aspecto consumista y dependiente. Con esto nos referimos a que dependemos de un sistema, una tienda, una fábrica, un vendedor... que nos proporciona el producto, además de participar en el ciclo consumista propio del capitalismo: trabaja, gana dinero, gástalo; muchas veces absurdo y asfixiante. En la medida de lo posible intentaremos salirnos de esto.

¿Más razones? La mayoría de productos comerciales llevan formulaciones químicas peligrosas para los seres vivos, tanto para nosotros al aspirarlos y usarlos, como para los animales y plantas que tengamos alrededor, por no decir la repercusión que tiene echar esos productos por el desagüe. En definitiva el daño causado en su fabricación, distribución, uso y desecho después.

Do It Yourself
Hazlo ts mismx

Proponemos una solución: hacerlo unx mismx. ¿Ventajas? Sabes lo que usas, de dónde sale, cómo se hace, es más barato, hecho a tu gusto y medida, y además mucho más ecológico que un producto comercial vegano.
Por eso aquí vamos a ir poniendo algunas recetas que ya hemos probado nosotrxs mismxs. ¡Testado en personas bajo su voluntad!

Para cualquier duda o aportación (¡cualquier truco o receta que conozcas siempre nos vendrá bien!) escribid a nuestro correo:

colectivo13monos@gmail.com

PASTA DE DIENTES D.I.Y.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua (200 mL)
- 1 tazón de arcilla verde (150 gr.) (se vende en tiendas de cosmética natural o herboristerías)
- romero y hierbabuena*

Primero preparamos una decocción: ponemos el agua en un cazo (mejor si es de barro) con un buen ramillete de romero troceado y unas hojas de hierbabuena, tapamos y dejamos que llegue a punto de ebullición, retiramos el cazo en cuanto hierva y dejamos reposar un par de minutos (tapado para que las plantas no pierdan sus propiedades*). A continuación colamos la decocción y la vamos mezclando, poco a poco, con la arcilla hasta conseguir la consistencia de la pasta dentífrica y... lista! Puedes conservarlo en un bote pequeño de cristal reciclado.

*el romero tiene propiedades analgésicas, antiparasitarias y antisépticas; la hierbabuena está indicada para problemas de halitosis. Cualquier otra planta con indicaciones similares y con buen sabor sirve para preparar esta mezcla.

Precio: paquete de arcilla verde 2'55 euros/375 gramos (6'8 euros/kilo) + romero y hierbabuena conseguidos de algsn huerto o maceta = usando las cantidades de la receta tienes 300 gramos de pasta de dientes por 1 euro.

CÓMO HACER JABÓN

Conviene hacernos conscientes del daño que causa tirar aceite por el fregadero. Sólo son necesarias tres cucharadas de aceite vertidas por el desagüe para contaminar unos 1.000 litros de agua. Lo mejor que podemos hacer es recoger el aceite usado en un bote que pongamos en la cocina, para luego llevarlo a algSn punto de recogida, puedes encontrar también personas que lo recogen para luego hacer jabón.

Primero una serie de medidas, para evitar problemas:

* Conservar la sosa cáustica fuera del alcance de lxs niñxs y de los animales. La sosa cáustica es un material que reacciona al contacto con los líquidos produciendo una reacción exotérmica, es decir libera calor, por ello hemos de tener mucho cuidado como con cualquier compuesto químico. No se debe echar agua sobre ella!, siempre primero el agua y luego se vierte la sosa cáustica, sino reacciona con mas potencia.
* Usa gafas, mascarilla y guantes de goma cuando manipules la sosa cáustica, para evitar quemaduras, irritaciones en los ojos, etc…
* Mide la cantidad de sosa cáustica en recipientes de plástico.
* La sosa cáustica hace que aumente a 80º la temperatura de un líquido, usa recipientes que aguanten bien el calor.
* No hagas jabón mientras realices otras actividades como cocinar.
* No usar ningSn material de aluminio, provoca reacción con la sosa. Sí puedes usar acero inoxidable.
* En caso de accidente con la sosa vierte agua fría en la zona que ha entrado en contacto con ella, y ten a mano vinagre que es el neutralizante natural de los productos cáusticos.

Materiales y cantidades

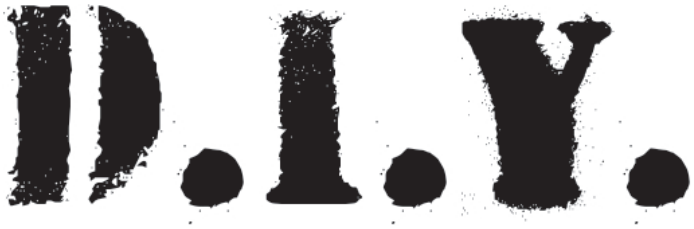
Para hacer jabón es necesario conocer el índice de saponificación de cada aceite que usamos, hay muchos aceites en el mercado, desde aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de karité, aceite de almendras dulces, etc… podemos usar el que queramos. Puedes buscar una tabla de saponificación para ver cual es el grado.

Aquí usaremos aceite de oliva cuyo índice de saponificación es 0,134, es el índice que hay que multiplicar para saber los gramos de sosa cáustica que necesitamos, por ejemplo para 300 gr. de aceite de oliva la cantidad seria 300 x 0,134 = 40,2 gramos de sosa.

Los aceites pesan menos que el agua, así 300 gr. de aceite son más que un tercio de litro de aceite, para ello usaremos peso y así poder calcular la cantidad de sosa cáustica.
El agua a usar ha de ser un tercio de los aceites empleados, así para 1 litro de aceite se usa 33 cl. de agua.

Los **ingredientes** usando medio kilo de aceite serían:

* 500 gr. de aceite de oliva
* 10 gr. de aceite esencial (el que te parezca, nosotras usamos rosa mosqueta)
* 67 gr. de sosa cáustica
* 167 Cl. de agua.
* Un puñado de sal



Fabricación del jabón

(Recordar antes las precauciones). Primero añadimos la sosa al agua, (no al revés!), entonces la reacción desprende calor. Remover un poco para que se disuelva. Añadir la sal y remover otra vez.
El aceite lo calentaremos al baño maría, esperando que alcancen los 50º C, para poder realizar la mezcla con el agua y la sosa, es mejor usar recipientes de plástico resistentes para que no se queden restos en las cazuelas que usemos. Se puede poner el aceite de oliva y el de rosa mosqueta (o el que hayas elegido) juntos al baño maría, para que se mezclen bien.

Cuando el aceite alcance los 50º y el agua y la sosa los 60º los podemos mezclar. (Nota: no es imprescindible tener en cuenta las temperaturas, pero mejora la calidad del jabón). Echándolo lentamente mientras se remueve. Revolvemos la mezcla con una batidora o también con una cuchara de madera hasta que empiece a coger consistencia. Se puede añadir en este punto la esencia si no la echaste antes.
Continuamos batiendo hasta que alcanza un punto de consistencia bueno. (Nota: puedes probar a coger una cucharada y dejarla caer dentro de la mezcla, si permanece en la superficie durante unos segundos antes de hundirse, es el punto bueno). A veces ocurre que por mucho que removamos, la mezcla está siempre líquida, el jabón se ha "cortado". No lo tires, pasa la mezcla a una cacerola y calienta en el fuego de la cocina. Removiendo de nuevo aparecerá al fin el jabón.

Una vez conseguida una masa homogénea la podemos poner en moldes (para esto puede servir un brick que tengas, cortado por la mitad) y dejarla enfriar, luego cortaremos las pastillas de jabón que obtendremos. Puede tardar 2 o 3 días en endurecer (puede que más, puede que menos), hay que cortar antes de que endurezca demasiado.

La causticidad del producto irá disminuyendo progresivamente y el jabón estará listo después de 4 o 5 semanas.
Lo podrás usar para mil cosas: para hacer champS, gel, lavar la ropa, los platos, la cocina… segSn muchas abuelas funciona mejor que nada… y 80 millones de abuelas, no pueden estar equivocadas.

OTRAS IDEAS PARA EVITAR EL USO DE PRODUCTOS TESTADOS

Para la menstruación

Mooncup

Una alternativa a las compresas o tampones, a usar productos testados y contaminantes, es la mooncup o copa. Aparte de ser mucho más cómoda! Es una copa de silicona blandita. Se usa como un tampón, se inserta de forma parecida y no se nota. Durante el período, necesita entre 1 y 4 "recambios" al día (extraer, vaciar y volver a insertar), dependiendo de cada una y del día de la regla. Aunque de primeras resulte antihigiénico, es menos peligrosa que las compresas y tampones (que usan blanqueadores y pesticidas) y que pueden producir el síndrome de shock tóxico. No es incómodo de usar, ni se nota que lo llevas, ni tiene pérdidas. Aparte de ser de las mejores alternativas por ser ecológicas, evitar colaborar con marcas que testan en animales y ser muchísimo más económicas. Una copa cuesta unos 30 euros y puede durar unos 10 años, no hace falta echar cuentas…
Todas las que lo usamos estamos muy contentas y lo recomendamos a cualquiera.
Es muy raro encontrarlo en tiendas, buscando en internet puedes encontrar quienes lo distribuyen, incluso si tS y más gente os ponéis de acuerdo, podéis conseguirlo a un mejor precio.

Ambientadores

Evitar en todo lo posible los ambientadores comerciales; suelen estar formulados con esencias químicas cuyos vapores son perjudiciales (provocan cefaleas, irritación de la mucosa nasal y bronquial, alergias, etc.).

La alternativa Evitar en todo lo posible los ambientadores comerciales; suelen estar formulados con esencias químicas cuyos vapores son perjudiciales (provocan cefaleas, irritación de la mucosa nasal y bronquial, alergias, etc.).

La alternativa más sana es el empleo de aceites esenciales. Su uso como ambientadores es muy versátil:

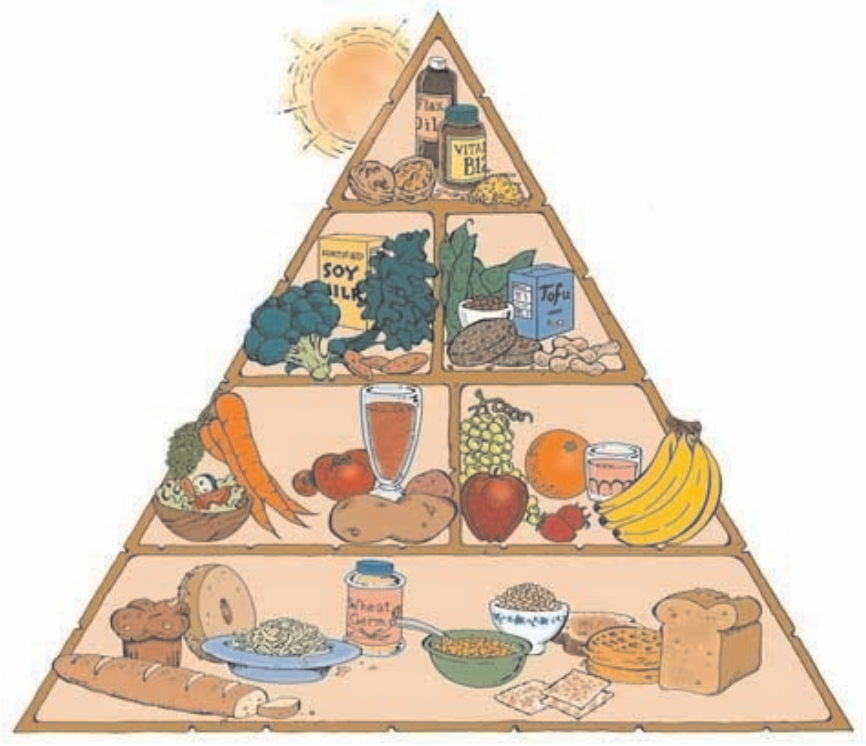
Bolas de algodón con 4-5 gotas de aceite para colocar en cajones y roperos. Los aceites esenciales de lavanda y espliego ahuyentan las polillas.
En humidificadores se añaden 5-6 gotas
Las plantas o frutos secos se impregnan con un poco de aceite (puedes aprovechar algunas piñas de pinos) más sana es el empleo de aceites esenciales.

Su uso como ambientadores es muy versátil:

Bolas de algodón con 4-5 gotas de aceite para colocar en cajones y roperos. Los aceites esenciales de lavanda y espliego ahuyentan las polillas.
En humidificadores se añaden 5-6 gotas
Las plantas o frutos secos se impregnan con un poco de aceite (puedes aprovechar algunas piñas de pinos)
En vaporizadores, echar 5-6 gotas sobre el agua
Elige los aceites que más te gusten o que más puedan ayudarte para un problema de salud (aromaterapia).

Nutrición vegana

Pirámide nutricional vegana (100% vegetariana)



La pirámide vegana va en función de los alimentos más importantes y que debemos consumir al día varias raciones como los cereales (6 raciones), verduras (3 ó más raciones), fruta (2 ó más raciones), Legumbres (1ó más raciones), alimentos ricos en calcio y/o proteínas, alimentos ricos en ácido graso y vitamina B12.

Primer grupo: Cereales (6 a 11 raciones)

Pasta, arroz, trigo, maíz, avena, centeno, quinoa, amaranto, espelta, mijo, bulgur, cuscus, etc.

¿Con qué completamos una ración diaria de cereales?

- 1 rodaja de pan
- 1 bol de muesli o cereales de desayuno
- ½ bol de cereales cocidos (arroz, pasta, mijo, cuscus, etc.)
- 1 bollo (magdalenas, 1 trozo de bizcocho, etc.)

Es preferible elegir los cereales integrales ya que así además aportan nutrientes destacados como las vitaminas del grupo B, la vitamina E, minerales como selenio, zinc, cobre, magnesio, fósforo, hierro y grasas poliinsaturadas procedentes del germen del cereal.

*(Si no se está habituado a tomar alimentos integrales con frecuencia, conviene aumentar su consumo poco a poco, para evitar molestias gastrointestinales. En ciertas situaciones, el consumo de alimentos integrales está contraindicado. Tal es el caso de la diarrea, brotes agudos de la enfermedad de Crohn o de la colitis ulcerosa o cuando se van a realizar ciertas exploraciones clínicas, en cuyo caso se suele pautar una dieta pobre en fibra o residuo.)

Segundo grupo: Verduras y Hortalizas (3 o más raciones)

Espinacas, tomates, pimientos, col, lombarda, patatas, apio, cebolla, zanahoria, lechuga, etc.

¿Con qué completamos una ración diaria de verduras y hortalizas?

- ½ bol de vegetales
- 1 bol de ensalada
- ¾ vaso de zumo de hortalizas y/o verduras
- ½ bol de puré de verduras y/o hortalizas

Además de encontrar las verduras y hortalizas en su estado natural despues de su recolección, también podemos encontrarlas de muchas otras formas como: vegetales desecados (sopa juliana, tomates secos,etc.), vegetales fermentados (chucrut), vegetales en vinagre o encurtidos (pepinos, zanahorias, cebollas, etc.), conservas vegetales (pisto, tomate, judias, etc.), semi-conservas (vegetales cocidos y envasados en tarros esterilizados), congeladas (menestra, coles de Bruselas, etc.)

Se debe consumir vegetales crudos y lo más variado posible todos los días.
Los vegetales de hoja ancha y verde son ricos en ácido fólico y calcio.
¿Has probado la comer la ensalada con hojas de espinacas?

Tercer grupo: Frutas y Frutos secos (2 o más raciones)

Frutas
Naranjas, manzanas, peras, plátanos, kiwis, aguacates, chirimoyas, uvas, fresas, ciruelas, melocotones, albaricoques, nectarinas, higos, etc.
Frutos secos
Nueces, pistachos, almendras, avellanas, anacardos, nueces de macadamia, coquitos, etc.
(los cacahuetes no son frutos secos, pertenecen a la familia de las leguminosas)

¿Con qué completamos una ración diaria de frutas y frutos secos?

- 1 ½ pieza de fruta
- ½ vaso de fruta
- ¾ vaso de zumo de frutas
- ½ vaso de compota
- ¼ vaso de frutos secos

Cuarto grupo: Alimentos ricos en calcio (6 a 8 raciones)

Semillas de sésamo, brócoli, espinacas, tofu, higos secos, tahini, melaza, leche de soja enriquecida, almendras

¿Con qué completamos una ración diaria de calcio?

- ½ vaso de leche de soja enriquecida
- ¼ vaso de tofu
- ¼ vaso de almendras
- 2 cucharadas de sésamo
- 2 cucharadas de leche de almendras concentrado
- 1 vaso de vegetales ricos en calcio (espinacas, berros, coles,etc.)
- ¼ vaso de algas
- 5 higos

Muchos de estos alimentos son extraídos de otros grupos de alimentos. Éstos además de tener un alto contenido en calcio son rico en otros minerales esenciales.

Las algas por ejemplo tienen un alto porcentaje en hierro siendo las alga hiziki y wakame las más altas en hierro, calcio (catorce veces más que la leche de vaca), proteínas y vitaminas A y B.

Quinto grupo: Proteínas y legumbres (2 ó 3 raciones)

Garbanzos, lentejas, soja, judías blancas, azuki, frijoles, tofu, tempeh, seitán, cacahuetes, guisantes, etc.

¿Con qué completamos una ración diaria de legumbres y proteí

Proteínas completas

- ½ vaso de legumbres cocidas y ½ vaso de cereales cocidos (ejem.: judías con arroz)
- ¼ Tofu o tempeh
- 1 hamburguesa vegetal
- 1 puñado de nueces y semillas
- 2 vasos de leche de soja
- 2 rodajas de seitán
- ½ vaso de proteína de soja texturizada

Para sacar un máximo beneficio de las proteínas hay que consumir éstas lo más variado posible.

Sexto grupo: Ácidos Grasos Esenciales y Vitamina B12 (1 ó 2 raciones)

Ácidos Grasos Esenciales

Aceite de oliva, lino, nueces, aguacate, aceite de sésamo, aceite de cacahuete, etc.

Vitamina B12

Levadura de cerveza, cereales enriquecidos con B12, leche de soja enriquecida con B12, suplemento de B12.

El aceite de lino es una de las fuentes más ricas de Omega-3, podemos usarlo en ensaladas, para rehogar verduras, etc.
Es aconsejable tomar algun suplemento de B12, así nos aseguramos que obtenemos la suficiente de forma sencilla.

Algunos consejillos

- El hierro se absorbe mejor incluyendo en las comidas vitamina C (ejemplo: si tomas una ensalada de espinacas añadelé una vinagreta con zumo de naranja, la vitamina C de la naranja hará que el hierro de las espinacas sea absorbido totalmente por el organismo).
- El café, el té y la cafeína hacen de barrera en la absorción de calcio, así que si puedes reducir el consumo de éstos, tus huesos lo agradecerán.
- Añade a tus sopas y cremas una cucharada de levadura de cerveza, además de darle un toque rico, estas incluyendo B12 en el plato. También puedes añadir algas en la cocción de las verduras y sopas por ejemplo, pues estas son ricas en calcio y en hierro.

Recetas

Pá desayuná

Batido de la muerte (by Huevo)

Ingredientes:
- 1/3 de litro de leche de soja
- 2 plátanos (yo se los echo grandecillos pa que espese más juasjuas)
- Así a ojo, unos 75 gramos de avena en copos
- Un yogur de soja (esto ultimo hace algunas semanas que lo que quitao porque creo que con los plátanos ya queda suficientemente dulce)
- Un puñao de frutos secos (yo le hecho avellanas o cacahuetes)
- Canela

Pá almorzá

Crema de espárragos

Ingredientes (4 personas):
- Entre 150 y 200 gramos de patatas.
- 1 buen manojo de espárragos trigueros.
- 1 puerro bien picadito.
- 1/2 cebolla también picada.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 taza mediana de nata líquida vegana.
- 1 pastilla de caldo vegetal
- 1 puñado de almendras tostadas trituradas muy finas o una rebanada de pan

Elaboración:

En un poco de aceite rehogar el puerro y la cebolla en una cacerola. Agregar luego las patatas y echar agua hasta que quede todo cubierto. A fuego medio, y con la tapa puesta, cocer hasta que se compruebe que la patata está ya blandita. Agregar entonces los espárragos y dar un solo hervor. Retirar del fuego. (Es recomendable que cortes las partes duras del espárrago una vez cocidos). Batirlo bien con la batidora y colarlo después. Guardar.
A la hora de consumirlo, no tienes sino que darle otro hervor tras

Gratén de patatas con setas

Ingredientes:
- 3 ó 4 patatas grandes
- 5 ó 6 cucharadas de setas troceadas salteadas con un diente de ajo
- Levadura de cerveza en copos (opcional)

* Nata vegana casera:
- Aceite de girasol 1/2 vaso
- 1/4 vaso de leche de soja
- sal
- Pimienta

Elaboración:
Cortar las patatas en rodajas, ni muy finas, ni gruesas y freír. Una vez fritas, escurrir bien el aceite y poner en una fuente para el horno, echar las setas, mover con cuidado de no romper las patatas, hasta que queden mezclada las setas y las patatas.
Por otra parte hacemos la nata vegetal, ponemos el aceite y la leche (fría) y se bate hasta que espese, agregamos la sal y la pimienta y si nos ha quedado muy espesa agregamos más leche de soja, hasta que quede medio liquida, medio espesa. Verter por encima de las patatas y las setas y espolvorear por encima con la levadura de cerveza. Hornear durante 30 minutos aproximadamente.

Torrijas de plátano flambeadas

Ingredientes:
- 1 plátano no muy maduro
- 2 cucharadas de harina para rebozar sin huevo (rebocina, yolanda...)
- 1 vaso de leche de soja
- 1 trocito de corteza de limón
- 1 trocito canela en rama
- Azucar
- 1 chorrito de licor al gusto

Elaboración:
Se hierve la leche de soja con la canela, el limón y 1 poco de azucar. Una vez hervida, se deja enfriar un rato. En un cuenco se pone la harina y se le va agregando la leche de hasta que quede una masa liquida (pero no demasiado). Se corta el plátano a rodajas ni muy gruesas, ni finas. Se van mojando en la masa las rodajas de plátano y se van friendo en aceite muy caliente, se sacan y se escurren bien de aceite. Una vez que tenemos todas las rodajas fritas, se ponen en una bandeja o plato y se le echa azucar por encima y un chorrito de licor (poco) por encima, con un mechero se prende y se le va dando vueltas a las rodajas de plátano hasta que se apague la llama.

Pá picá

Paté de aceitunas negras

Ingredientes:
- 1 lata de aceitunas negras sin huesos
- ½ diente de ajo
- 1 trocito pequeño de cebolla (como dos dientes de ajo grandes, más o menos)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal

Elaboración:
Triturar todo hasta conseguir una textura homogénea. Se puede añadir si se quiere un puñadito de alcaparras.

Hummus

Ingredientes:
- 400 g de garbanzos cocidos
- El jugo de un limón
- Tahini (pasta de sésamo)
- 1 ajo o 2 segun lo fuerte que lo quieras
- Sal
- Pimentón
- Un buen chorro de aceite de oliva

Elaboración:
Triturar todo agregándole agua y aceite segun pida el paté. Servir con pimentón espolvoreado por encima y un chorrito de aceite de oliva.

Paté de tomate seco

Ingredientes:
- 18 tomates secos.
- 6 cucharadas soperas de almendra molida.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 diente de ajo grande , machacado en el mortero.
- Agua (la que necesite).

Elaboración:
Coloca en un bol los tomates con el aceite y déjalos macerar unas horas (mejor si es toda la noche).
Pon en el vaso de la batidora los tomates con el aceite, el diente de ajo machacado y el zumo de limón, añade un poco de agua tibia y bate todo junto, añadiendo más agua si lo necesitas.
Las cantidades pueden variar una cucharada arriba o abajo, ve rectificando la receta al tiempo que bates la mezcla.
La textura y el aspecto de este paté recuerda al de la sobrasada .
Si te has pasado con el agua añade más almendra molida para darle cuerpo.

Pá cená

Tabulé con almendras y vinagreta de naranja

Ingredientes:
- 250gr de cuscus
- ½ pimiento rojo muy picadito
- ½ cebolla morada muy picadita
- 1 puñado de almendras fileteadas
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 puñado de semillas de girasol
- 1 puñado de pasas
- El zumo de 2 naranjas
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:
Se vierte el cuscus en una fuente y se va hidratando poco a poco con agua natural, hasta que quede hinchado, tierno y haya absorbido todo el agua. Se le agrega el zumo de naranja y todos los ingredientes exceptuando las almendras laminadas.
En una sartén se echa el aceite de oliva (un buen chorro) y se ponen a freír las almendras hasta que se doren, una vez doradas se vierten por encima las almendras y el aceite de haberlas frito. Mover todo con cuidado de no romper la sémola, tapar y meter al frío.
Nota: Este plato es mejor prepararlo de un día para otro, pues así el grano ha cogido el sabor del aliño al haber terminado de hidratarse con el zumo de naranja.

Buñuelos de calabaza

Ingredientes:
- 1 trozo de calabaza asada al horno
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 chorito de leche vegetal
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de curry

Elaboración:
Se echa la calabaza asada en un bol y se aplasta con un tenedor, a continuación se agregan todos los demas ingredientes hasta que quede una masa ni muy espesa ,ni muy liquida.
Se pone una sarten con aceite, y cuando este esté muy caliente con una cuchara vamos cojiendo un poco de masa y vertiendola en el aceite.Sacar cuando se dore, escurrir bien y comer calentitos.

Brocheta de frutas Brocheta de frutas

Ingredientes:
- Varios tipos de fruta al gusto.
- AzScar
- Yogurt de soja (para acompañar)

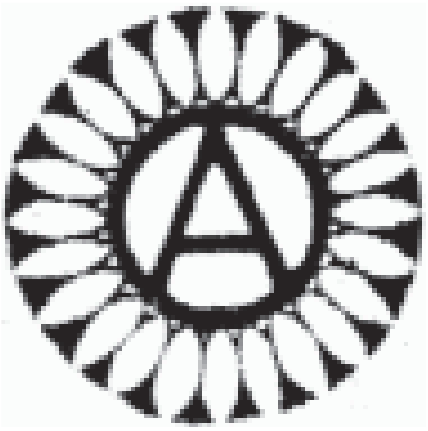
Elaboración:
Troceamos en cubos regulares toda la fruta y la ponemos en un bol. En unas brochetas de madera insertamos las frutas intercalándolas. Se espolvorean ligeramente con azScar las pasamos por la sartén antiadherente para que se doren ligeramente. Servimos las brochetas templadas acompañadas del yogur de soja.

Vegetarianismo y sociedades jerarquizadas

¿Alguna vez se han preguntado qué tienen en comSn la sociedad india (de la India), los norteamericanos actuales y, por ejemplo, la tribu yanomami de Brasil y Venezuela?. Ni siquiera tienen en comSn la etnia a la que pertenecen, ni los lugares donde habitan, ni sus costumbres, pero sin embargo, comparten un alto nivel de jerarquización. Esto es, son sociedades1 en las que hay una estructura de poder bien definida a distintos estratos (familiar, tribal, estatal, etc.), a los que se pertenece sólo por razón de nacimiento. Esto sltimo viene a significar que la pertenencia a una clase o estrato social no viene determinado por méritos acumulados durante la vida de un individuo, sino por el mero hecho de nacer con sexo masculino, pertenecer a una determinada familia, o poseer una determinada cualidad física de nacimiento, como puede ser el color de piel, por citar sólo algunos ejemplos.

Parece que si existe una cuestión en la que coinciden la mayoría de los antropólogos, ésta es el origen de las jerarquías sociales. Todo parece indicar que tras cientos de milenios de existencia humana basada en la igualdad entre iguales y en una división voluntaria o funcional del rol de cada individuo en el grupo, empiezan a aparecer los primeros signos de organización jerárquica a la vez que el quizá mayor paso atrás de la humanidad: la religión. Obviamente, a estas alturas de la prehistoria no cabe hablar de la religión tal y como hoy la entendemos, sino de un atisbo de "protoreligión". Este fenómeno se produce por la autoasignación de ciertos individuos de los grupos sociales como enlaces entre lo terrenal y un "ser supremo" que deciden que debe existir. Estos primeros "sacerdotes", por llamarlos de alguna manera, tomaban formas de chamanes y visionarios que impresionaban al resto del grupo con sus habilidades espirituales, lo cual les llevó a exigir derechos de mando sobre el resto del grupo.

Empiezan por tanto a aparecer las primeras sociedades jerarquizadas en torno a la figura del jefe espiritual. Lo que acontece a continuación es fácilmente deducible: estos jefes espirituales van transmitiendo sus privilegios a sus descendientes, mientras que empiezan a cerrar el círculo de poder convenciendo al resto del grupo de la necesidad de un gobernante, designado por él, recibiendo órdenes del "ser supremo", y que obviamente será alguien afín a su persona. De esta forma, estos primeros visionarios tuvieron el dudoso honor de comenzar la jerarquización de las sociedades humanas. Como todos saben, las organizaciones patriarcales o matriarcales, o basadas en sistemas de casta o clases, provienen de estos "designios divinos".



Sin embargo, es posible ahondar un poco más en la cuestión. Parece demostrado que estos líderes, al igual que durante la posterior historia de la humanidad1, aparecieron en momentos de especial delicadeza en los que los individuos se sienten muy vulnerables y se muestran deseosos de ser ayudados por alguien "superior", que les prometa sacarles de esa difícil situación. Y es en este punto donde es posible establecer una relación entre el vegetarianismo y un bajo nivel de jerarquización, o entre el consumo de carne y la aparición de sociedades jerarquizadas.

Y es que otro punto de comSn acuerdo en la comunidad científica es que el ser humano empezó a alimentarse sólo de los frutos, raíces y bayas que recolectaba. Esto responde a mSltiples razones. De un lado, es necesario crear instrumentos para la caza y para cocinar los animales, pues el aparato digestivo humano no está preparado para asimilar carne cruda, al igual que la morfología de boca y manos del hombre le impide matar una pieza de un mordisco o zarpazo. Esto, obviamente surgió tras miles de años de existencia humana. De otro lado, es mucho más rentable calóricamente hablando recolectar que cazar. Esto es posible comprobarlo en nuestras propias carnes: si un día nos perdemos en el bosque, lo primero a que echamos mano es a los frutos comestibles que nos rodean, en parte por comodidad, y en parte por empatía, ya que, ésta es una poderosa razón. Se requieren años de entrenamiento para eliminar el sentimiento de culpa que provoca matar un ser con ojos. Es obvio que esto es así, ya que un niño pequeño sería incapaz de matar un conejo para comérselo, no ya por imposibilidad fisiológica, sino por empatía con el animalillo.

Entonces, ¿cuál es el nexo de unión?. La respuesta es las glaciaciones. Esta era es la más establecida como el comienzo del consumo de carroña por el ser humano. El ser humano atraviesa por una etapa de dificultad inaudita en la que tiene que ingeniárselas para encontrar alimento. La primera consecuencia es el desarrollo del ingenio para crear instrumentos necesarios para la subsistencia, la segunda, la capacidad para hacer de tripas corazón y desquitarse del sentimiento de culpa que supone matar a un animal para comer o protegerse del frío. Asimismo, como se aelantó, es una situación de tremenda dificultad que dio via libre la aparición de "iluminados" con capacidad divina de sacar a su grupo de tan catastrófica situación. En definitiva: aparece el hombre carnívoro y las sociedades jerarquizadas unidos de la mano.

Esta unión se va fortaleciendo con el paso de los siglos y milenios. Las divinidades a través de sus representantes en la tierra empiezan a exigir sacrificios, se suceden las guerras por territorios debido a la escasez de recursos en esta etapa, también debido a las propias diferencias religiosas (como aSn ocurre en el s. XXI). Además, debido a la gran dificultad que supone la obtención de carne, ésta empieza a ser usado como símbolo de poder y de status social. Es obvio que durante milenios, reyes y poderosos se han afanado por consumir compulsivamente carne en grandes banquetes para demostrar su ostentación ante clases menos favorecidas que tienen que conformarse con los frutos de la Madre Tierra. El círculo entre consumo de carne y jerarquización da de esta forma un nuevo paso hacia su cierre.

Pero, ¿existen evidencias de esto?. Parece que el día a día de nuestro mundo, unido a un poco de análisis inductivo respalda la posición anterior. Sin embargo, este texto se ha atrevido con una disertación antropológica, por lo que no estaría de más un estudio comparativo de esos que tanto gustan.

Los indios norteamericanos

Qué bien conocemos el estereotipo de los rudos indios de las llanuras: matador de bSfalos, vestido con una decorada piel de ante, elaboradas plumas y mocasines de piel; viviendo en una tienda hecha con piel de animales, dueño del perro y el caballo y extraño a los vegetales. Pero este tipo de vida, antes limitado exclusivamente a los Apaches, floreció no más que durante unos 200 años. No es representativo de la mayoría de los indios norteamericanos de hoy en día o de ayer. De hecho, el fenómeno del "bSfalo-como-estilo de vida" es el resultado directo de la influencia europea.
Un ejemplo de ello son los Choctaw de Mississippi y Oklahoma. Entre ellos, las verduras son la principal fuente de la dieta tradicional. Un manuscrito del siglo XVIII describe las predisposiciones vegetarianas de los Choctaw en el alojamiento y la comida. Las casas no se construían con pieles de animales sino con madera, barro, corteza de árbol y caña. El principal alimento, comido diariamente de las ollas hechas dentro de la tierra, era un cocido vegetariano compuesto de maíz, calabaza y judías. El pan se elaboraba con maíz y bellotas y los platos preferidos eran el maíz tostado y las gachas de maíz. (La carne en la forma de un pequeño venado era un aditivo infrecuente). Los antiguos Choctaws eran, primero y ante todo, granjeros. Incluso la ropa era de base vegetal, bordada artísticamente para las mujeres y calzones de algodón para los hombres. Además, los Choctaws nunca han adornado su pelo con plumas.

Eran más las tribus que se parecían a los Choctaws que las que eran diferentes. Los niños y niñas de los aztecas, los mayas, y los zapotecas comían en tiempos antiguos una dieta 100% vegetariana hasta por lo menos la edad de 10 años. El alimento pricipal era el cereal, especialmente las variedades del maíz. Tal tipo de dieta se creía que les hacía crecer sanos y fuertes contra las enfermedades. (Los españoles quedaron asombrados al descubrir que estos indios tenían dos veces más esperanza de vida que ellos). Una dieta totalmente vegetariana también aseguraba que los niños podrían retener de por vida un deseo de consumo de cereales y así vivir una vida más sana. Incluso hoy los sanadores indios de aquellas tribus son más propensos a recetar al enfermo que "regrese a los brazos de la Madre Maíz" para curarse.

Lo que movió a algunos indios norteamericanos fuera de la dieta basada en plantas puede explicarse con la figura de Coronado, un explorador español del siglo XVI. Anterior a su tiempo, la caza era un pasatiempo para muchos indios, no una vocación. Los Apaches eran una de las pocas tribus que basaban su supervivencia mayormente en la caza de animales, pero todo eso cambió cuando Coronado y su ejército atravesaron el Oeste y el Medioeste desde Méjico. Algunos de sus caballos se escaparon y rápidamente se multiplicaron por las verdes planicies. Los indios aceptaron y tomaron a este nuevo habitante y la era del bSfalo comenzó. Los caballos reemplazaron a los perros como bestias de carga y ofrecieron un excelente medio de transporte, lo que fue una innovación tan importante para los indios de las llanuras como el automóvil lo sería para los anglos más adelante. Rápidamente la vida en estos parajes se volvió mucho más fácil.

Del Este llegó otra influencia poderosa: las pistolas. Los primeros colonizadores americanos trajeron sus armas. A causa de la "amenaza" india, pronto se sumergieron en el desarrollo de armas de fuego y tuvieron éxito en la creación de cada vez más poderosas y exactas. Pero también suministraron armas a los indios que se aliaban con ellos por la causa colonial. Como era más fácil matar a un animal con un rifle que con un arco y una flecha, las armas se extendieron rápidamente entre los indios. Con los caballos y el rifle, la matanza de bSfalos se convertía ahora en algo mucho más simple. De esta forma, a los apaches se les sumaron otras tribus como los sioux, los cheyennes, los arapahos, los comanches y los kiowas. Por primera vez, estas tribus "perdieron el maíz", abandonaron la agricultura y comenzaron a vivir una existencia nómada. Poco tardó para que su comida, su ropa y su vivienda dependieran totalmente de un animal, el bSfalo.

Fue el hombre blanco el que se benefició de todo esto. Existía en el Este un insaciable mercado por las lenguas y pieles de bSfalo. Sin embargo, ¿dónde se encuentra la conexión entre la jerarquía india y el inicio del abandono de los vegetarles por parte de los indios norteamericanos?. Es cierto que muchas tribus de indios norteamericanos tenían una religión animista basada en el concepto del "Gran Espíritu" que se manifiesta en todos los seres y objetos de la naturaleza. De ahí el especial trato que daban a la Madre Tierra, sin embargo, si bien existía un chamán con mayor capacidad para comunicarse con el Gran Espíritu, éste sólo era una persona admirada que ponía sus habilidades al servicio del grupo, sin intención de ejercer influencia o imponer su poder sobre el resto. ASn no existían los denominados "jefes de tribu" y apenas había división de tareas entre sexos. El contacto con el hombre blanco y el comercio con éste requirió la toma de decisiones que afectaban a toda la tribu, apareciendo de esta forma la figura de el jefe indio que se erigía como algo más que interlocutor de su pueblo con el hombre blanco, dando lugar de esta forma una forma de jerarquización social. El advenimiento de la caza provocó otra mucho más perjuiciosa: el pueblo indio nunca se había organizado en familias patriarcales, pero la división de tareas llevó al hombre a especializarse en la caza, y al reorientarse la vida y el sustento hacia el comercio de partes del bSfalo, éste se convirtió en sustentador económico del nScleo familiar, lo que no tardó en usarse como excusa para considerarse más necesario que la mujer y alejarse del trato de igual a igual con ésta.

Pueblos amazónicos: Piaroa y Yanomamis.

Los principales estudios antropológicos realizados para comprender la evolución de las formas de organización humanas se han centrado en los indígenas amazónicos. Esto es porque su situación geográfica, bastante inaccesible, les ha conferido un cierto tiempo extra hasta la llegada del hombre blanco, por lo que su conducta ha tardado más en verse alterada por el contacto con éste SItimo. Maipuris, avanis, sereus, mabus, quirubas, atures, y un sin fin de tribus no han logrado resistir a la apisonadora civilizadora del hombre blanco. Sólo resisten algunos pueblos que apenas mantienen sus costumbres y modos de vida ancestrales. La situación geográfica trópico-ecuatorial de estos pueblos favoreció que no se viesen tan afectados por el fenómeno glacial anteriormente comentado. De ahí que tribus como los Piaroa no necesitasen cambiar sus hábitos. No se sabe con certeza si esta tribu existía antes de la SItima era glacial, sin embargo, sí se sabe que tienen una alimentación vegetariana, sus casas comunitarias en las que vivían todo el pueblo estaban hechas con palma y decoradas con pinturas vegetales, al igual que sus barcos, y nunca usaron vestimentas de origen animal. Obviamente, con el contacto con la máquina civilizadora, en las SItimas décadas, los piaroa han adoptado formas de vida criollas, habitando casas y pisos en ciudades y mercantilizando gran parte de sus vidas, pese a lo cual siguen manteniendo una dieta vegetariana. Lo más significativo es que, como se indicó, toda la aldea vivía en una casa comunal donde nadie disponía de privilegios especiales. Además, la recolección y construcción de casas las realizaban hombres y mujeres considerando igual de importantes las actividades realizadas por unos y por otros.

En el mismo entorno geográfico, pero en las antípodas de la organización se encuentran los Yanomami. Los yanomami presentan una especial importancia etnográfica por el hecho de ser un pueblo indígena que ha logrado vivir en armonía con su ambiente, que respetan la naturaleza, que no producen basura, que no contaminan y que son autosuficientes. Forman parte de los Sltimos reductos humanos que continSan viviendo segSn los dictados de los pueblos prealfabetizados. Actualmente se les sitSa al borde de la destrucción debido a los fenómenos clásicos de la invasión colonial: conversión religiosa, asimilación de roles inferiores respecto a una cultura superior y despoblación por las enfermedades que los colonizadores llevaron consigo.

En efecto, al contrario que los piaroa, los yanomami practican el chamanismo y el cristianismo, y su vida social se organiza en torno a los principios tradicionales: relaciones de parentesco, descendencia de los antepasados, intercambios matrimoniales entre familiares o grupos con un parentesco comSn y la autoridad transitoria de jefes distinguidos que intentan mantener el orden en la aldea y son responsables de establecer las relaciones de la comunidad con otras aldeas. El liderazgo suele estar vinculado al parentesco y los vínculos matrimoniales: los hombres grandes o líderes, proceden de las familias más numerosas de las aldeas. SegSn su ingenio, sabiduría y carisma pueden convertirse en autócratas, aunque la mayoría de los jefes se limitan a actuar como superiores ante sus iguales.

Sin embargo, esta situación jerárquica no es lo Snico que contraponen a los piaroa: los yanomamis son nómadas autosubsistentes que practican la caza todo el año, individualmente o en grupos ,utilizando el arco y la flecha. La pesca la practican con menos frecuencia utilizando para ello la flecha y el timbó, que es una especie de planta que zarandean en el agua para atontar a los peces.

Sociedades religiosas asiáticas

A estas alturas, cualquier lector mínimamente crítico o defensor de la ingesta de cadáveres, habrá atraído hacia su mente las sociedades religiosas asiáticas, especialmente la budista e hindS. Permítame ese lector pararme levemente en este punto.

En cuanto al budismo, es bien conocida la imagen de los monjes budistas tibetanos y su líder, el Dalai Lama, que ciertamente se erigen como líderes de su pueblo estableciendo en cierto modo una jerarquía en torno suya dentro de la cual, es cierto que no suelen usar su poder legado por la posición que ocupan. Sin embargo, el budismo es algo mucho más complejo. Éste se divide en dos escuelas principales: la hinayana y la mahayana. No voy a entrar a describir la diferencia de filosofía y métodos entre ambas, poro sí que indagaré algo más. La rama mahayana se divide a su vez en varias ramas, entre las que se encuentran el vajrayana y, por ejemplo el zen (llamado ch'an en China). Pues bien, ni la rama hinayana, ni la secta vajrayana, que es la practicada en Tibet tienen como dogma central el vegetarianismo. Es más, en Tibet se aconseja comer carne roja durante ciertos periodos meditacionales.

Por otra parte, en ramas donde establece la abstención de alimentos de origen animal, como en el zen, es posible observar una falta total de jerarquías sociales. Es cierto que el alumno se entrega con total confianza al maestro, pero éste no tiene ningSn privilegio social sobre el aprendiz, es más, lo acoge en su enseñanza sin pedir nada a cambio. Además, al contrario que en la rama tibetana, las mujeres pueden acceder con mayor facilidad a las enseñanzas del Dharma, y no hay una organización política en torno a la religión1.

Pero quizá el punto de mayor dificultad para el hilo conductor expuesto sea el sistema de castas de la India. La India es el país con más vegetarianos del mundo y el que tiene mayor proporción de su población vegetariana. Además, este rechazo al consumo de animales deriva principalmente de los mismos textos religiosos que abogan por el sistema de castas, lo que puede echar por tierra un intento de universalizar el razonamiento anterior. El sistema de castas está profundamente ligado al hinduismo (una de las tres religiones principales de la India).
Los cuatro grupos básicos se denominan varnas. Las castas se multiplicaron de acuerdo con cambios introducidos en la ley brahmánica y por diversidades regionales, que establecen subdivisiones de hecho. El hinduismo enseña que los seres humanos fueron creados de las diferentes partes del cuerpo de una divinidad llamada Brahma. Dependiendo de la parte del cuerpo de Brahma de donde los humanos fueron creados, éstos se clasifican en cuatro castas básicas, las cuales definen su estatus social, con quién se pueden casar, y el tipo de trabajos que pueden realizar.

Las Leyes de Manu dictaminan que este orden es sagrado y que nadie puede aspirar a pasar a otra casta en el transcurso de su vida. Es decir que debe tener el oficio de su padre y casarse con alguien de su casta. Sólo mediante la sucesión de reencarnaciones se puede ir avanzando (o retrocediendo) en este estatus. La reencarnación no es casual. Los individuos que hayan seguido las actividades (karma) correspondientes a su camino (dharma) pueden reencarnarse en un estadio superior. A pesar de que varios reformadores sociales han tratado de abolirlo, el sistema de castas continSa siendo una característica indeleble de la sociedad india.

El primer texto hindS en hacer referencia a los varnas como las cuatro grandes clases es el Purusha-sukta del Rigveda. Allí se dice que Purusha (Brahma) el ser supremo o el primer ser, mediante su sacrificio primigenio creó todos los seres y cosas que existen, y de él salieron las cuatro grandes castas:
Los brahmanas (sacerdotes) son la casta más alta, que -segSn ellos- salieron de la boca de Brahma.
Los chatrías (clase político-militar), que salieron de los hombros de Brahma.
Los vaishias (comerciantes, artesanos y agroganaderos), que se formaron de las caderas de Brahma.
Los shudras (esclavos), que provienen de los pies de Brahma.
Además, existen los intocables (dalits, parias, mlechas), una clase tan baja que se considera fuera de los varnas. Los hindSes consideran que los dalits son tan bajos como el excremento.

Si bien este sistema fue fuertemente desafiado por el budismo indio (de carácter vegetariano), lo cierto es que aSn continSa rigiendo la vida en la India. Sin embargo, las Leyes de Manu, las mismas que establecen la diferenciación de castas también establecen qué castas deben seguir una dieta vegetariana acorde con el hinduismo. ¿A que no adivinan qué casta está exenta de la necesidad de abstenerse de carne? Acertaron, los chatrías o casta político-militar que ostenta el poder sobre el resto de individuos y a la que posiblemente perteneció el redactor de las leyes de manu (se cree que fue un príncipe indio no contemporáneo de Buda). Es decir, de nuevo el poder y el consumo de carne van unidos de la mano trayendo segregación y jerarquía social.

Biocentrismo VS Antropocentrismo

Una forma de analizar la extrema discordancia entre la visión del mundo propia de un hombre libre y salvaje y la de las sociedades civilizadas es contraponer los conceptos de biocentrismo y antropocentrismo.
Biocentrismo es un concepto que se centra en La Tierra y nos conecta con ella y el complejo entramado de la vida que la habita, mientras que el antropocentrismo, la visión dominante de la cultura occidental, sitSa su foco de atención en las sociedades humanas, excluyendo el resto de formas de vida, que pasan a considerarse sólo utilidades para el ser humano.

Una visión biocéntrica no significa renegar de la sociedad humana, pero la desplaza del status de superioridad pre-establecida para situarla en el ámbito de la interrelación en armonía con otras especies. Este enfoque se alimenta del Bioregionalismo, es decir una visión del entorno natural fuertemente conectado a las plantas, animales, clima, características geográficas y, por qué no, con la esencia o espíritu del lugar que habitamos. No existen barreras entre nosotros y nuestro entorno, y por lo tanto tampoco existe la objetivización de otras formas de vida ni separación entre ellas y nosotros. Donde la separación y la objetivización son la base de nuestra habilidad para dominar y controlar, la interconexión es un requisito básico para una verdadera educación, respeto, y entendimiento sobre nuestro alrededor.

El anarquismo verde o primitivismo pretende desplazar las ideas antropocéntricas y las decisiones derivadas de éstas a un mutuo respeto por toda las formas de vida y la dinámica del ecosistema que nos sustenta. Esta forma de anarquismo cuestiona fuertemente los cimientos de la civilización y la domesticación examinando desde un punto de vista intelectual, antropológico y experimental, los orígenes de éstas y las circunstancias que desembocaron en la pesadilla en que habitamos. El primitivismo (o anarquismo verde o movimiento anticivilización) sostiene que la mayor parte de la historia de la existencia humana se desarrolló en comunidades que se relacionaban con armonía entre sí y con su entorno, sin jerarquías sociales ni instituciones que mediaran y controlaran nuestras vidas.

JORNADA DE LIBERACION ANIMAL

13 MONOS

- VEGANISMO - ANTIDOMINACIÓN - D.I.Y -

12:00 Taller de cocina vegana

15:00 Comida popular

17:00 Presentacion del colectivo

17:30 Pase de video + debate

21:00 Concierto

MUTANT SPERM QUARTET

+ grupo invitado

y después...¡fiesta hortera!

17 ENERO 2009 CSOA SIN NOMBRE